



Federazione Sportiva Nazionale  
riconosciuta dal Coni



Federazione Italiana Nuoto

F.I.N.A.  
L.E.N.  
I.L.S.E.  
I.L.S.

Settore Istruzione Tecnica

## Corso Istruttore Specialistico di Fitness in Acqua Ponte San Pietro, 17-20 Ottobre 2013

c/o Piscine Planet Sport

Via San Clemente, 66 - Tel. 035 4376632 - [www.aquateamsrl.it](http://www.aquateamsrl.it)

### PROGRAMMA:

#### Giovedì 17 ottobre

- > -> 08.30 Accredito consegna del materiale.  
08.30 – 09.00 Saluto delle Autorità. Apertura dei lavori.  
Presentazione ed esposizione delle finalità del corso  
**Mirco Salvetti**  
09.00 – 11.30 L'attività motoria di fitness in acqua: analisi della struttura e utilizzo dello spazio di lavoro  
Classificazione delle differenti tipologie di lezione  
Utilizzo dell'attrito e delle resistenze in una lezione di fitness in acqua  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro**  
11.30 – 11.45 Intervallo  
11.45 – 13.00 Lezione pratica H2O bassa e/o alta con e senza musica  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro**  
14.00 – 14.30 La postura e l'equilibrio in acqua con il corpo in posizione verticale  
**Sabina Fornaro**  
14.30 – 15.30 La musica e il suo utilizzo durante le lezioni di fitness in acqua (teoria/pratica in palestra)  
**Giorgia Collu**  
15.30 - 16.00 I contenuti delle lezioni di Acqua Gym -Acqua Swimtraining -Acqua Aerobica (Teoria)  
**Sabina Fornaro – Elisabetta Locatelli - Giorgia Collu**  
16.00 – 16.15 Intervallo  
16.15 – 17.15 La costruzione di una lezione base: le diverse fasi della lezione (Teoria)  
**Elisabetta Locatelli**  
17.15 – 18.30 Presentazione degli esercizi da proporre in differenti altezze dell'acqua (teoria/pratica in palestra)  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Elisabetta Locatelli**

#### Venerdì 18 ottobre

- 09.00 – 10.00 Dalla terra all'acqua esercitazioni per la corretta dimostrazione del movimento acquatico da bordo vasca per l'attività in acqua bassa, media e alta (teoria in aula+pratica in palestra, eventuale divisione in gruppi)  
**Elisabetta Locatelli – Giorgia Collu – Sabina Fornaro**  
10.00 – 11.00 La percezione del movimento in acqua in vari tipi di decubito statico e dinamico, gli esercizi in coppia (teoria e pratica in palestra)  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro**  
11.00 – 11.30 Intervallo  
11.30 – 13.00 Esercitazioni pratiche:Acqua Gym - Acqua Swim Training -Acqua Aerobica  
**Sabina Fornaro – Elisabetta Locatelli - Giorgia Collu**  
13.00 – 14.30 Lezioni pratiche in acqua media e alta:  
Lavoro a coppie- Verticale ed Orizzontale- Acqua Aerobica  
15.30 – 16.45 La figura dell'istruttore di Fitness in Acqua; il Cueing e la conduzione della lezione.  
**Giorgia Collu**  
16.45 – 17.45 Costruzione di una lezione di acqua gym in gruppo e con i docenti (teoria e pratica in aula)  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Elisabetta Locatelli**  
17.45 – 18.00 Intervallo  
18.00 – 19.30 TIROCINIO (Pratica) Lavori di gruppo dei corsisti dal bordo vasca, prova di costruzione di una lezione e dimostrazione (musica, cueing, tecnica e didattica)  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Elisabetta Locatelli**



### **Sabato 19 ottobre**

- 08.45 – 09.15 Principi di teoria e metodologia dell'allenamento applicati al fitness (teoria)  
**Mirco Salvetti**
- 09.15 – 09.45 La lezione di Acqua Interval (teoria)  
**Giorgia Collu**
- 09.45 – 11.30 La postura dell'istruttore di acqua fitness, come muoversi sul bordo vasca:  
pratica in palestra in gruppi, tirocinio dei corsisti  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro- Marco Gagliassi**
- 11.30 – 11.45 Intervallo
- 11.45 – 13.15 Esercitazioni pratiche: L'acqua Step , Waterpolo Gym , Acqua Interval,  
**Elisabetta Locatelli - Giorgia Collu – Sabina Fornaro**
- 14.30 – 16.00 La lezione di Hydrobike - Acqua Kick Boxing – Acqua Treadmill (teoria)  
**Marco Gagliassi - Elisabetta Locatelli**
- 16.00 – 16.45 Lezione di Acqua Step e lezioni combinate tra fitness e sport natatori (teoria)  
**Sabina Fornaro**
- 16.45 – 17.00 Intervallo
- 17.00 – 18.15 L'utilizzo della musica per la costruzione di una coreografia  
Costruzione di una coreografia:Tirocinio dei corsisti  
**Giorgia Collu - Sabina Fornaro - Marco Gagliassi**
- 18.30 – 20.00 Esercitazioni pratiche: Hydrobike - Acqua Gym con Attrezzi - Kick Boxing  
**Marco Gagliassi –Sabina Fornaro– Elisabetta Locatelli**

### **Domenica 20 ottobre**

- 09.00 – 10.30 Le lezioni di Acqua Circuit e lezioni Body Mind (teoria)  
**Marco Gagliassi – Giorgia Collu**
- 10.30 – 12.15 Prova d'insegnamento (Valutazioni)  
**Marco Gagliassi – Giorgia Collu – Sabina Fornaro**
- 13.15 – 15.00 Esercitazioni pratiche: Acquaerobica in stile - Acqua Circuit con grandi e piccoli attrezzi -  
Fluid Pilates  
**Marco Gagliassi – Giorgia Collu – Elisabetta Locatelli- Sabina Fornaro**
- 15.00 – 15.30 Intervallo
- 15.30 – 17.00 Prova d'insegnamento -(Valutazioni)  
**Mirco Salvetti – Giorgia Collu – Marco Gagliassi**
- 17.30 – 19.00 VERIFICA FINALE  
**Mirco Salvetti – Elisabetta Locatelli – Giorgia Collu – Marco Gagliassi**

### **La qualifica minima per accedere al corso è quella di Istruttore di Base (ex Istruttore Nuoto II livello).**

Chi non è in possesso della qualifica richiesta potrà iscriversi e frequentare il corso in qualità di "uditore", non dovrà sostenere l'esame e conseguentemente non avrà la qualifica federale riconosciuta, ma soltanto un attestato di partecipazione.

<b>Coordinatore:</b>	Mirco Salvetti
<b>Docenti del corso:</b>	Giorgia Collu (Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.) Sabina Fornaro (Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.) Marco Gagliassi (Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.) Elisabetta Locatelli (Doc. Reg.le di ginnastica e aerobica in acqua tecnico F.I.N.)

Esigenze organizzative potranno determinare un cambiamento dell'ordine delle varie lezioni.

Il corso verrà organizzato al raggiungimento di 25 unità.

**N.B.** i partecipanti dovranno munirsi d'abbigliamento idoneo per frequentare lezioni pratiche in acqua (incluse scarpette per hydrobike) e in palestra.

La quota di partecipazione è di € 280,00 e dovrà essere versata sul ccp 73831349 intestato a FIN Roma o tramite bonifico bancario IBAN IT232010050330900000010118 BNL C.O.N.I. ROMA

*causale:* Nome, cognome partecipante + iscrizione corso istruttore specialistico fitness in acqua 2013.

Inviare copia del pagamento con i relativi dati personali al fax 06/36200032 **entro e non oltre il 10 ottobre 2013.**

Per ulteriori informazioni Vi invitiamo a contattare l'ufficio SIT ai seguenti numeri: 06/36200022-441

**La partecipazione vale come aggiornamento curriculare per Istruttori**

## **HOTEL CONSIGLIATI:**

### **SETTECENTO HOTEL ( 1 Km dal centro piscine)**

Via Milano 3 , 24030 Presezzo (BG)

Tel. 035466089 fax 03543751

[www.settecentoristorante.com](http://www.settecentoristorante.com)

### **BED&BREAKFAST "AL VECCHIO MULINO" ( 500mt dal centro piscine)**

Via Marconi 18, 24030 Valbrembo

Tel 035527662 Cell. 3477373238

[www.alvecchiomolino.it](http://www.alvecchiomolino.it)

## **INDICAZIONI PER RAGGIUNGERE IL CENTRO PLANET SPORT**

*VIA SAN CLEMENTE 66 , 24030 PONTE SAN PIETRO (BG)*

### **DA MILANO – AEREOPORTI DI MALPENSA E LINATE**

PRENDERE AUTOSTRADA A4 IN DIREZIONE VENEZIA

USCITA DALMINE

ALLA ROTONDA DIRITTO/SS470 VIA DELLE VALLI

ATTTRAVERSARE TREVILOLO, CURNO, MOZZO

ALLA ROTONDA PRENDERE LA 3° A DESTRA IN DIREZIONE VALBREMBO, VIA DA VINCI. PROSEGUIRE PER 1 Km CIRCA SEGUIRE LA STRADA CHE SVOLTA A SX IN VIA SAN CLEMENTE, DOPO 300 Mt IL CENTRO PISCINE AQUA TEAM SARA' ALLA VOSTRA SX.

### **DA VENEZIA:**

PRENDERE AUTOSTRADA A4 IN DIREZIONE MILANO

USCITA DALMINE

ALLA ROTONDA DIRITTO/SS470 VIA DELLE VALLI

ATTTRAVERSARE TREVILOLO, CURNO, MOZZO

ALLA ROTONDA PRENDERE LA 3° A DESTRA IN DIREZIONE VALBREMBO, VIA DA VINCI. PROSEGUIRE PER 1 Km CIRCA SEGUIRE LA STRADA CHE SVOLTA A SX IN VIA SAN CLEMENTE, DOPO 300 Mt IL CENTRO PISCINE AQUA TEAM SARA' ALLA VOSTRA SX.

### **DALL'AEREOPORTO DI BERGAMO ORIO AL SERIO:**

USCITI DALL'AEREOPORTO SVOLTARE A DX,

SEGUIRE PER BERGAMO-LECCO

PRENDERE L'USCITA : PONTE SAN PETRO IMMETERSI SULLA SS470

ALLA ROTONDA PRENDERE LA 3° A DESTRA IN DIREZIONE VALBREMBO, VIA DA VINCI. PROSEGUIRE PER 1 Km CIRCA SEGUIRE LA STRADA CHE SVOLTA A SX IN VIA SAN CLEMENTE, DOPO 300 Mt IL CENTRO PISCINE AQUA TEAM SARA' ALLA VOSTRA SX.

### **DALLA STAZIONE DI BERGAMO:**

PRENDERE AUTOBUS ATB N° 8B IN DIREZIONE PONTE SAN PIETRO

FERMATA BRIOLO